

## Projektvielfalt eines Kompetenzteams

- » **Fahrradreparatur**  
Rat, Unterstützung und Hilfe zur Selbsthilfe
- » **Computervormittag für Senior\*innen**  
Der Umgang mit digitalen Medien wird je nach Bedarf erläutert und geübt.
- » **Reparatur-Café**  
Zum Wegwerfen zu schade... Defekte ältere Kleingeräte sollen wieder in Gang kommen.
- » **Helfende Hände**  
Nach Bedarf individuelle Alltagshilfe im Sinne von gelegentlicher Nachbarschaftshilfe
- » **Mut zum Hut**  
Gespräche rund um die Selbstfürsorge
- » **Deutsch sprechen – Deutsch lernen**  
Multikulturelle Treffen in der Stadtbibliothek
- » **Literaturcafé 1**  
Lese- und Gesprächskreis
- » **Literaturcafé 2**  
Kreative Schreibwerkstatt
- » **Sicherheitsberatung für Senior\*innen**  
In Zusammenarbeit mit der Polizei
- » **Tango & Gespräche**  
Tanzen zum Entspannen
- » **Junior Campus**  
Naturwissenschaft für Kita und Schulen
- » **Jugendmentoring**  
Unterstützung von Jugendlichen im Übergang zum Berufsleben

## Gärtnern mit Kindern



Unser Projektgarten

### Da staunt jedes Kind,

wenn es wahrnimmt, wie alles wächst, blüht und gedeiht. Mit besonderer Ausdauer gießen alle Kinder und genießen später die Ernte und die selbst zubereiteten Gerichte gleich im Garten.

### Projektdetails

Menschen jeden Alters begegnen sich in unserem Projektgarten.

Kindergruppen kommen aus drei Kindergärten einer Schule jeweils einmal wöchentlich. Sie werden von ihren Pädagoginnen begleitet und von ehrenamtlichen Gartenpaten/ -patinnen unterstützt. Diese übernehmen auch die allgemeine Gartenpflege, insbesondere in den Ferien.

**Kontakt:** [www.gmk-preetz.de](http://www.gmk-preetz.de)

# seniorTrainerin

Landesnetzwerk Schleswig-Holstein e.V.

## ERFAHRUNGEN WEITERGEBEN



Ehrenamt macht Freu(n)de  
Ältere Menschen haben im Laufe ihres Lebens viele Kenntnisse und Fähigkeiten erworben. Diese für das Gemeinwohl weiterzugeben, ist das Ziel der SeniorTrainerin(nen).  
[www.senior-trainer-sh.de](http://www.senior-trainer-sh.de)



SeniorTrainerin  
**SCHLESWIG-HOLSTEIN**



seniorTrainerin  
Landesnetzwerk Schleswig-Holstein e.V.



Bundesarbeitsgemeinschaft  
der SeniorTrainer  
[www.seniortrainer.org](http://www.seniortrainer.org)

SH  
Schleswig-Holstein  
Ministerium für Soziales, Jugend,  
Familie, Senioren, Integration  
und Gleichstellung

## Was tun *seniorTrainerinnen*?

Eigene Erfahrungen und Kenntnisse erfolgreich ehrenamtlich weiterzugeben, ist für viele Ältere ein überaus befriedigendes, einzigartiges und bereicherndes Erlebnis.

### *seniorTrainerinnen* sind

- » selbstbestimmt
- » bei freier Zeiteinteilung
- » im Rahmen eigener Interessen
- » in selbstgewählten Projekten
- » für Menschen aller Generationen tätig.

### *seniorTrainerinnen*

setzen sich in vielen wichtigen Bereichen ein:

- » Kita / Schule
- » Jugendmentoring
- » Kultur / Freizeit / Soziales
- » Integration
- » Heimwerken / Alltagshilfe
- » Natur und Umwelt

Wir treffen uns regelmäßig, um

- » Gleichgesinnten zu begegnen
- » Kontakte zu knüpfen
- » auf Informationen zurückzugreifen
- » Rat und Anregungen zu finden
- » Projektideen zu entwickeln
- » Hilfe und Unterstützung zu bekommen.

## Machen Sie mit !

### Bereitet es Ihnen Freude,

- » Ihre Fähigkeiten aktiv einzusetzen?
- » Ihre Kenntnisse weiterzugeben?
- » Ideen zu verwirklichen?
- » Projekte zu entwickeln?
- » sich mit Gleichgesinnten auszutauschen?

### Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

- » Besuchen Sie unsere Website oder wenden Sie sich an unsere Anlaufstellen!
- » Lernen Sie das regionale Team unverbindlich kennen.
- » Entdecken Sie Ihre Möglichkeiten, bei einem laufenden Projekt mitzumachen oder ein neues Projekt in Gang zu setzen.
- » Nehmen Sie teil an kostenlosen Fort- und Weiterbildungen, die Sie unterstützen.
- » Nutzen Sie das landesweite Netzwerk für Anregung, Beratung und Hilfe.



Gefördert durch:



Landesnetzwerk *seniorTrainerin*  
Schleswig-Holstein e.V. VR 2182PI  
Am Glindhorst 1d, 23843 Bad Oldesloe  
Mail: [landesnetzwerk@seniortrainer-sh.de](mailto:landesnetzwerk@seniortrainer-sh.de)

## Hier sind wir vertreten (Anlaufstellen):

### Bad Oldesloe / Kreis Stormarn

Volkshochschule, Beer-Yaacov-Weg 1, 23843 Bad Oldesloe  
Mail: [stormarn@seniortrainer-sh.de](mailto:stormarn@seniortrainer-sh.de)

### Kreis Dithmarschen

Volkshochschulen in Dithmarschen e.V, Süderstr. 16,  
25704 Meldorf,  
Mail: [dithmarschen@seniortrainer-sh.de](mailto:dithmarschen@seniortrainer-sh.de)

### Neumünster

Stadt Neumünster, Seniorenbüro, Großflecken 71,  
24534 Neumünster  
Mail: [neumuenster@seniortrainer-sh.de](mailto:neumuenster@seniortrainer-sh.de)

### Kreis Nordfriesland

Ev. Familienbildungsstätte und das Mehrgenerationenhaus  
des Diak. Werkes Husum gGmbH, Woldsenstr 45 – 47,  
25813 Husum  
Mail: [nordfriesland@seniortrainer-sh.de](mailto:nordfriesland@seniortrainer-sh.de)

### Barmstedt / Kreis Pinneberg

Stadt Barmstedt, Rathaus, Am Markt 1, 25355 Barmstedt  
Mail: [pinneberg@seniortrainer-sh.de](mailto:pinneberg@seniortrainer-sh.de)

### Kreis Plön

Kreisvolkshochschule Plön e.V., Krabbe 17, 24306 Plön  
Mail: [ploen@seniortrainer-sh.de](mailto:ploen@seniortrainer-sh.de)

### Kreis Rendsburg-Eckernförde

Volkshochschule Rendsburg Ring e.V., Arsenalstr. 2-17,  
24768 Rendsburg  
Mail: [rendsbuerg@seniortrainer-sh.de](mailto:rendsbuerg@seniortrainer-sh.de)

### Schleswig / Kreis Schleswig/Flensburg

Stadt Schleswig, Fachbereich Bürgerservice, Fachdienst  
Bildung und Familie, Rathausmarkt 1, 24837 Schleswig  
Mail: [schleswig@seniortrainer-sh.de](mailto:schleswig@seniortrainer-sh.de)

### Kreis Steinburg / Itzehoe

Volkshochschule Itzehoe, Georg-Löck-Straße 1, 25524 Itzehoe  
Mail: [steinburg@seniortrainer-sh.de](mailto:steinburg@seniortrainer-sh.de)

### Stockelsdorf/Lübeck

Lotsendienst Beratungsstelle für Seniorinnen und Senioren  
und deren Angehörigen e.V.,  
Segeberger Straße 10, 23617 Stockelsdorf  
Mail: [stockelsdorf@seniortrainer-sh.de](mailto:stockelsdorf@seniortrainer-sh.de)