

# Ich bin da!

## Sie wollen.....

- Ihre Zeit sinnvoll nutzen?
- sich für andere engagieren?
- sich mit den Themen ‚Altwerden, Leben im Alter und Lebensende‘ auseinander setzen?
- mit Menschen zu tun haben?
- Verantwortung übernehmen?
- Gemeinschaft erfahren und leben?
- neue Fähigkeiten erkennen und entfalten?
- sich mit anderen Gleichgesinnten austauschen?
- sich persönlich weiter entwickeln?
- mit Menschen in Kontakt treten?

## Sie können.....

- Zeit und Kräfte alten Menschen zur Verfügung stellen und sie begleiten!
- Menschen in ihrer Sorge nahe sein!
- Sich vorbereiten auf Ihr eigenes Älterwerden und von und mit anderen lernen!
- menschliches Verhalten bewusst wahrnehmen!
- Ihr eigenes Verhalten in den Blick nehmen!
- Gespräche führen und reflektieren!
- am Leben anderer teilnehmen!
- sich an Ihren Fähigkeiten erfreuen!
- sich mit dem Alter beschäftigen!
- anderen in der Gruppe begegnen und dadurch reifen!
- sich für die ehrenamtliche Mitarbeit in der Seniorenarbeit entscheiden!

## Die Kunst des Älterwerdens

Fr. 22.9.17, 14 – 19.00 Uhr

Die TN reflektieren das eigene Älterwerden und diskutieren die Ergebnisse für ihre Tätigkeit als Seniorenbegleiter  
Referent: Christoph Braun/ Gregor Tautz

## Ich bin Ich - biografisches Gespräch

Fr. 13.10.17, 14 – 19.30 Uhr

Die TN gewinnen ausgehend von der Kenntnis ihrer eigenen Wurzeln Einblick in die Grundlagen der Biografiearbeit.  
Referent: Karlheinz H. Arndt

## Alt sein—Aktivierende Alltagsgestaltung

Fr. 27.10.17, 14 – 19.30 Uhr

Veränderungen im Alter und ihre Auswirkungen auf die Lebenssituation von Senior/Innen kennenlernen. Strategien, einem vermeidbaren Abbau entgegenwirken, Methoden und praktische Beispiele körperlicher und geistiger Aktivierung kennenlernen.  
Referentin: Birgit Meier

## Umgang mit Demenz und Altersdepression

10.11.17, 14 – 19.30 Uhr

Grundkenntnisse über die Erkrankungen und geeignete Umgangsweisen, Hilfestellungen für Angehörige und Begleiter. Referentin: Petra Hüttner

## Fragen, die am Lebensende wichtig werden

Fr. 24.11.17, 14 – 19.30 Uhr

Die Teilnehmer/Innen lernen grundlegende Verhaltensweisen der Begleitung kennen und helfen, Fragen die am Lebensende wichtig werden, im Gespräch zu klären.  
Referenten: Dr. Michael Murrmann-Kahl  
Josef Stautner

## Umgang mit Trauer, Leid und Sterben Hospizarbeit und Palliativmedizin

Fr. 12.1.18, 14 – 19.30 Uhr

Beispiele aus der Hospizarbeit möchten Mut machen, ohne Angst den letzten Abschied als große Chance und Teil des Lebens zu begreifen – in der Begleitung und als Betroffene.

Referenten des Hospizverein Landkreis Kelheim  
Näheres zu Palliativmedizin und der palliativen Versorgung in der Goldberg-Klinik Kelheim.  
Referent: Dr. Paul Fembacher

## Gesprächsführung

Fr. 26.1.18, 14 – 19.30 Uhr

Grundideen und Vorgehensweisen der helfenden Gesprächsführung sind Basis eines wertschätzenden Umgangs mit alten Menschen und für den Aufbau anderer Formen der Kommunikation.

Referent: Claudius Vergho

## Abschluss

### Soziale Netze, rechtliche Vorsorge

Fr. 9.2.2018, 14 – 18 Uhr

Selbstbestimmung im Alter heißt, frühzeitig für den Ernstfall vorzusorgen. Kenntnisse vom Betreuungsrecht, der Vorsorge-, der Betreuungsvollmacht und der Patientenverfügung bilden die Basis dafür.

Referentin: Christiane Utz

Wer im Alter selbständig leben will, braucht ein soziales Netz, um im Ernstfall Hilfsmöglichkeiten zu finden und zu erhalten.

Referentin: Gabi Schmid

Abschluss: Besuchsplanung, Eisatzmöglichkeiten

Referenten: Christoph Braun, Gregor Tautz

Die steigende Lebenserwartung veranlasst immer mehr Senioren, sich gezielt auf das Alter vorzubereiten. Sozial Engagierte suchen sinnvolle Betätigungsfelder, die ihr Leben bereichern. Dazu schenken sie ihre freie Zeit anderen Menschen.

Die Seniorenbegleiter lassen sich ein auf die Lebenssituationen von Senioren und versuchen, deren Lebenszufriedenheit zu steigern, indem sie ihnen Entfaltungsmöglichkeiten auch im Alter aufzeigen und anzustreben helfen.

Angebunden an die Sozialstationen, bei ihrem Einsatz in Altenheimen oder bei Senioren zu Hause ergänzen sie die Arbeit der Fachkräfte, indem sie Zuwendung und Zeit schenken. Zusammen mit den Senioren gehen die Begleiter ein Stück des Lebensweges gemeinsam.

Unterstützend werden die Seniorenbegleiter in der Lebensgestaltung älterer Menschen und ihrer Angehörigen tätig. In Krisensituationen helfen sie durch Gespräche und vermitteln Hilfen. Durch ihr Da-Sein und ihre aktivierenden Anregungen verhelfen sie zu einem sinnerfüllten Leben.

Seniorenbegleiter erfahren durch ihre Arbeit persönlichen Gewinn und bereichern ihr eigenes Leben. Sie leisten sinnvolle Arbeit und steigern dadurch auch ihr Selbstwertgefühl und ihre Lebensfreude.

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich persönlich, schriftlich, per Fax oder Email für den Qualifizierungskurs beim Landratsamt Kelheim, Seniorenstelle an. Anmeldeschluss: 31.8.2017

## Kontakt

**Landratsamt Kelheim  
Seniorenstelle**

Gabi Schmid  
93309 Kelheim, Schlossweg 3  
Tel. 09441/207-1040  
Fax 09441/207-68 1040  
Email: [gabi.schmid@landkreis-kelheim.de](mailto:gabi.schmid@landkreis-kelheim.de)



## KEB—Katholische Erwachsenenbildung

im Landkreis Kelheim  
Gregor Tautz  
Max-Bronold-Str. 10  
93326 Abensberg  
Tel. 09443/9184224  
Email: [gtautz@kirche-bayern.de](mailto:gtautz@kirche-bayern.de)



## Seelsorgeamt Regensburg

Referat Altenseelsorge  
Christoph Braun  
Obermünsterplatz 7  
93047 Regensburg  
Tel. 09 41/ 597 - 23 00  
Email: [altenseelsorge@bistum-regensburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-regensburg.de)



## Kursgebühr

80 € inklusive Essen und Getränke

Die Seminare finden im Landratsamt Kelheim oder im Begegnungszentrum der Pfarrei Maria Himmelfahrt in Kelheim, Emil-Ott-Str. 6-8 (gegenüber Weißbierbrauerei Schneider) statt.

# Ich bin da!

## Qualifizierungskurs für ehrenamtliche Seniorenbegleiter/innen im Landkreis Kelheim



Eine Aktion der  
Seniorenstelle im Landkreis Kelheim  
Kath. Erwachsenenbildung Lkrs. Kelheim (KEB)  
Referat Altenseelsorge der Diözese Regensburg