# EHRENAMT: SENIOR*INNEN SINNVOLL UNTERSTÜTZEN

06. Februar 2024  Erstellt von Benjamin Klose, Referent Weiterbildungsprojekte

*Die Ehrenamtsakademie Südwestsachsen hat ihr Angebot um spezifische Themen erweitert. Gefördert durch den Freistaat Sachsen bietet sie nun kostenfreie Online-Weiterbildungen mit „Tipps und Tricks für die ehrenamtliche Unterstützung von Senior*innen“ an.*

Bürgerschaftliches Engagement im Bereich Altenhilfe gewinnt immer mehr an Bedeutung. So ermöglicht die ehrenamtliche Alltagsbegleitung Senior*innen ohne Pflegegrad einen längeren Verbleib in der eigenen Häuslichkeit. Selbstbestimmung und Selbstständigkeit älterer Menschen werden damit gestärkt.

Ehrenamtlich im Bereich der Alltagsbegleitung tätig zu sein, ist eine vielfältige, abwechslungsreiche und herausfordernde Aufgabe mit engem sozialem Kontakt. Gemeinsam verbrachte Zeit, kleinere Hilfestellungen bei alltäglichen Erledigungen sowie Unterstützung bei Arzt- und Behördengängen zählen zu den ausgeübten Tätigkeiten.

## Kompetenzen und Kenntnisse erweitern

Um die ehrenamtlich Tätigen zu unterstützen und ihnen mehr Sicherheit zu vermitteln, hat die Ehrenamtsakademie Südwestsachsen ein niedrigschwelliges Angebot entwickelt: In sechs Online-Weiterbildungen mit „Tipps und Tricks für die ehrenamtliche Unterstützung von Senior*innen“ erweitern Alltagsbegleiter*innen persönliche Kompetenzen oder spezielle Kenntnisse – ganz bequem via Zoom am Computer oder Tablet. Die kompakten Seminare im Umfang von zwei bis drei Stunden können unabhängig voneinander besucht werden. Der „Werkzeugkasten“ umfasst Themen wie das Gedächtnistraining mit Senior*innen, den sicheren Umgang mit Alterskrankheiten, den

Einkauf ausgewogener Nahrungsmittel, Beschäftigungs- und Spielideen für Senior*innen, Kontakt mit Praxen und Behörden sowie den Umgang mit schwierigen biographischen Themen.

Die Module orientieren sich passgenau an den Bedarfen ehrenamtlicher Alltagsbegleiter*innen: Sie vermitteln Wissen, geben Handlungsempfehlungen und helfen dabei, die eigene Rolle zu reflektieren und Grenzen zu wahren. Umgesetzt werden die Weiterbildungen von den fachkundigen Dozentinnen Eva Helms (Fachberaterin für Geriatrie und Gerontopsychiatrie) und Anja Schindhelm (Dipl.-Gesundheitswirtin (FH), UGB-Gesundheitstrainerin Ernährung).

## Hohe Nachfrage nach spezifischer Schulung

Die bisherigen Teilnahme- und Anmeldungszahlen belegen das große Interesse an diesem Schulungsangebot, das explizit auf Ehrenamtliche in der Alltagsbegleitung von Senior*innen ausgerichtet ist.

Neben der speziellen Zielgruppe im Bereich Alltagsbegleitung stehen die Seminare auch anderen ehrenamtlich Tätigen in der Altenhilfe sowie interessierten Ehrenamtlichen aus allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens offen.

## Termine und Schulungen im Überblick:

22. Februar 2024 - Gedächtnistraining mit Senior*innen

21. März 2024 - Sicherer Umgang mit Alterskrankheiten

18. April 2024 - Beschäftigungs- und Spielideen für Senior*innen

3. Mai 2024 - Ausgewogene Ernährung fängt beim Einkaufen an

29. Mai 2024 - Kontakt mit Arztpraxen und Behörden

21. August 2024 - Umgang mit schwierigen biographischen Themen

---

Die Ehrenamtsakademie Südwestsachsen unterstützt Organisationen und Ehrenamtliche kostenfrei mit bedarfsorientierten Weiterbildungen. Neben ortsunabhängigen Online-Veranstaltungen hält sie Weiterbildungen in den Regionen Chemnitz, Zwickau sowie Erzgebirgs- und Vogtlandkreis bereit. Informationen und Bildungsangebote gibt es unter: www.parisax.de/weiterbildung/ehrenamt

**Kontakt:**

Benjamin Klose
Referent Weiterbildungsprojekte

Telefon: 0351 - 828 71 434
E-Mail: benjamin.klose(at)parikom.de

© 2025 Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Sachsen