

Projekte der *seniorTrainerin* in Schleswig-Holstein

25.03.2018

Bad Oldesloe/ Kreis Stormarn

Anlaufstelle: Karin Linnemann,

VHS Bad Oldesloe, Königstr. 33

Tel.: 04531/504-140

E-Mail: vhs@badoldesloe.de

Computer-Stammtisch (intern/extern)

Ansprechpartner: Hans-Ulrich Raab

Dialog in Deutsch

Projektziel: Sprachunterstützung durch Kommunikation

Zielgruppe: Asylbewerber

Laufzeit: wöchentlich 1 x nachmittags

Ansprechpartner: Holger Dünnes

Diskussionsrunde am Nachmittag (Bürgerhaus)

Projektziel: Vorstellung und Diskussion aktueller Themen

Zielgruppe: Senioren/innen

Laufzeit: jeweils 1. Mittwoch im Monat 15.00 h – 17.00 h während der VHS Semester

Ansprechpartner: Joachim Burghardt, Dieter Bacher, Hans-Ulrich Raab

Fahrradreparaturwerkstatt (SchanZe)

Projektziel: Hilfe zur Selbsthilfe bei Reparaturen am Fahrrad

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche und „bedürftige“ Erwachsene

Laufzeit: jeweils 3. Dienstag im Monat 17.00 h – 19.00 h (Ferien 11.00h – 13.00 h)

Ansprechpartner: Holger Dünnes, Hans-Ulrich Raab

Fahrradfahren lernen

Ansprechpartner: Schüler, Heike

Helfende Hände

Projektziel: Unterstützung von Bedürftigen

Zielgruppe: Senioren/innen

Laufzeit: auf Anfrage

Ansprechpartner: Ulrich Langenberg, Ulrich March, Bernhard Sawall

Junior Campus

Projektziel: Experimente für Kinder zum Thema Umwelt

Zielgruppe: Kinder von 6 – 12 Jahren

Laufzeit: auf Anfrage

Ansprechpartner: Hans-Ulrich Raab

www.seniortrainer-sh.de

seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen
Landesnetzwerk Schleswig-Holstein

Literaturcafé

Projektziel: Erstellung von Literatur und Schriften

Zielgruppe: alle an Literatur Interessierte

Laufzeit: 1 mal Im Monat während der VHS Semester

Ansprechpartner: Marina Lechelt

Neugierig auf Archäologie

Ansprechpartner: Brigitte

Reparatur-Café (VHS)

Projektziel: Zum Wegwerfen zu schade...

Zielgruppe: alle Interessenten

Laufzeit: jeweils 1. Montag im Monat 14.00 h – 17.00 h während der VHS Semester

Ansprechpartner: Hans-Ulrich Raab

Sicherheitsberatung für Senioren

Projektziel: Durchführung von Vortrags-/Informationsveranstaltungen mit Anregungen zur Verhütung von Straftaten und Tipps zur Erhaltung der Verkehrstüchtigkeit sowie zur Verhütung von Verkehrsunfällen.

In Zusammenarbeit mit RfK und LP in S-H.

Zielgruppe: Senioren/innen

Laufzeit: auf Anfrage

Ansprechpartner: Hans-Ulrich Raab, Ulrich Langenberg, Holger Dünnes

Tourismusförderung: Kanu/Fahrradverleih (nur 2017)

Ansprechpartner: Hans-Ulrich Raab, Bernhard Sawall

Single Sunday Club

Projektziel: Gleichgesinnte planen miteinander die Freizeitgestaltung

Zielgruppe: Berufstätige und Senioren/innen

Laufzeit: jeweils 1. Samstag im Monat 14.00 h – 17.00 h während der VHS Semester

Ansprechpartner: Sigrid Stephenson

Tea Time (intern/extern)

Ansprechpartner: Hans-Ulrich Raab

Vorbereitung auf den Ruhestand

Ansprechpartner: Hans-Ulrich Raab

Wohntreff (Wohnen in Gemeinschaft)

Projektziel: Wohnmodelle für die Single-Gesellschaft

Zielgruppe: alle Interessierte

Laufzeit: 1 mal im Monat während der VHS Semester (pausiert 1. Hälfte 2018)

Ansprechpartner: Marina Lechelt

seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen
Landesnetzwerk Schleswig-Holstein

Barmstedt / Kreis Pinneberg

Anlaufstelle: Stadt Barmstedt, Rathaus, Am Markt 1, 25355 Barmstedt

Ansprechpartnerin: Carola Jepsen

Telefon: 04123-681-44, Mail: c.jepsen@stadt-barmstedt.de

Der Bahnhof und die Schranken sind keine Spielplätze/Garteneisenbahn

Projektziel: Verkehrserziehung für Kindergartenkinder und Erstklässler

Zielgruppe: Kindergärten, Vorschulen, Grundschulen

Laufzeit: jeweils vom 01.05. bis zum 31.12. eines Jahres

Ansprechpartner: Rudolf Steckmest

Die Sicherheit – Rund ums Fahrrad

Projektziel: Pflege und Wartung eigener Fahrräder sowie Ausflüge mit der Gruppe

Zielgruppe: generationenübergreifend

Beginn: 05.2010

Ansprechpartner: Werner Bies

Vorlesen, Musizieren und Singen

Projektziel: Regelmäßiges Vorlesen, Musizieren und Singen in Altenheimen

Zielgruppe: Senioren, Demenzkranke

Beginn: 06.09

Ansprechpartner: Behrend Otzen/ Rudolf Steckmest

Plattdeutsch – spielend erlernt

Projektziel: Lese- und Spielübungen in plattdeutscher Sprache

Zielgruppe: Schüler der 4. Klasse

Beginn: 2011

Ansprechpartner: Rudolf Steckmest

Lebensberatung / BEA (Barmstedter Ehrenamtsagentur)

Projektziel: Beratung und Einzelfallbegleitung

Zielgruppe: Alle

Beginn: 2012

Ansprechpartner: Hubert Joost

Friedensinitiative – Begegnung der Kulturen, interkulturelle Friedensfeste

Projektziel: Zusammenbringen und Vernetzung interkultureller Gruppen

Zielgruppe: Deutsche und Migranten aller Nationen

Beginn: 2012

Ansprechpartnerin: Barbara Marn

Grüner Mann – Begleithilfe im Krankenhaus Elmshorn

Projektziel: Wegweiser und Begleithilfe im städtischen Krankenhaus

Zielgruppe: Besucher und Patienten

Beginn: 2011

Ansprechpartner: Behrend Otzen

www.seniortrainer-sh.de

Landesnetzwerk

seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen
Landesnetzwerk Schleswig-Holstein

Theaterspiel – Lern- und Theaterprojekt

Projektziel: Gründung, Ausbildung und Begleitung von Theatergruppen an Schulen

Zielgruppe: Schüler/innen ab 6. Klasse

Beginn: 2012

Ansprechpartner: Horst Marn

Interkulturelles Theater DOGUS

Projektziel: Förderung interkultureller Gruppen

Zielgruppe: generationsübergreifend

Beginn: 2012

Ansprechpartner: Horst Marn

Mitarbeit im Vorstand des Einwandererbundes e.V.

Projektziel: Unterstützung von Frieden und Kultur

Zielgruppe: Migranten

Beginn: 2010

Ansprechpartner: Horst Marn

Einführung in den PC

Projektziel: Erwerbung von PC-Kenntnissen

Zielgruppe: Senioren

Beginn: 2005

Ansprechpartner: Rudolf Steckmest

seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen
Landesnetzwerk Schleswig-Holstein

Henstedt-Ulzburg/ Kreis Segeberg

Anlaufstelle: Gemeinde Henstedt-Ulzburg,

Rathausplatz 1

24558 Henstedt-Ulzburg

Ansprechpartnerin: Sabine Ohlrich

Tel.: 04193 963 471

E-Mail: sabine.ohlrich@h-u.de

Teamsprecher: Manfred Räker

Tel.: 04535 –5989 22

E-Mail: seniortrainer.manfred.raeker@dg-email.de

Auskünfte über Projekte und Projektleiter geben die Anlaufstelle und deren Sprecher.

Vorlesen in Kindergärten

Projektziel: Förderung der emotionalen, geistigen und sprachlichen Entwicklung von Kindergartenkindern

Zielgruppe: Kindergärten

Beginn: 09.2010

Ansprechpartnerin: Helga Tödt

Aktion Kinder –Hilfe im Schulalltag

Projektziel: Unterstützung der Lehrkräfte

Zielgruppe: Grundschul Kinder

Beginn: 2010

Ansprechpartnerin: Doris Tachezy

Koch-AG

Projektziel: Vermittlung der Grundlagen für eine gesunde Ernährung

Zielgruppe: Grundschul Kinder

Beginn: 2011

Ansprechpartnerin: Renate Bergmann

Wohnen im Alter

Projektziel: Informationen zum Wohnen in den eigenen vier Wänden

Zielgruppe: Senioren

Beginn: 2012

Ansprechpartner: Hans-Hermann Hagge

www.seniortrainer-sh.de

Landesnetzwerk

seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen
Landesnetzwerk Schleswig-Holstein

Erfahrung trifft Nachfrage

Projektziel: Begleitung Jugendlicher in das Berufsleben

Zielgruppe: Jugendliche/Schulabgänger

Beginn: 2014

Ansprechpartner: Hans-Jürgen Gramm, Siegfried Ramcke

Senior-Lotse

Projektziel: Informationen zum Wohnen in Pflegeeinrichtungen

Zielgruppe: Senioren

Beginn: 2012

Ansprechpartner: Hedda Oswald

Unterstützung des Willkommensteams in Henstedt-Ulzburg

Projektziel: Informationen zur Unterstützung von Geflüchteten

Zielgruppe: Helfer und Geflüchtete

Beginn: 2014

Ansprechpartner: Dorothea Jäger

Wander-, Rad- und Reitwege in Nahe und Umgebung

Projektziel: Ausbau des Wegenetzes im Alsterland

Zielgruppe: Bürger der Region

Beginn: 2014

Ansprechpartner: Petra Fischer

Hilfe für Bedürftige in Nahe und Umgebung

Projektziel: Starthilfe für Geflüchtete und Menschen in Not

Zielgruppe: Bedürftige und Geflüchtete

Beginn: 2014

Ansprechpartner: Manfred Räker

Husum/ Kreis Nordfriesland

**Anlaufstelle: Ev. Familienbildungsstätte und das Mehrgenerationenhaus des Diak. Werkes
Husum gGmbH**

Woldsenstrasse 45 - 47

25813 Husum

Ansprechpartnerin: Martina Radtke

Tel.: 04841 2153

E-Mail: fbs@dw-husum.de

1. Die helfende Hand

Projektziel: Hilfe bei Haushaltsauflösungen und beim Umzug ins Senioren- oder Altenheim, Durchführung von kleineren Reparaturen und Hilfe beim Möbelaufbau

Zielgruppe: Alleinstehende und Ältere

Ansprechpartner: Rainer Bamberger

2. Betreuung von Flüchtlingsfamilien

Projektziel: Mitwirkung bei der Betreuung und Integration

Zielgruppe: Flüchtlinge und Asylsuchende

Ansprechpartnerin: Christa Schmidt-Stellbrinck

3. Hausaufgabenbetreuung

Projektziel: Unterstützung der Schulen durch Einzelunterricht

Zielgruppe: Schüler und Schülerinnen von Gemeinschaftsschulen

Ansprechpartnerin: Barbara Weiss

4. Betreuung von Schülerinnen und Schülern am Nachmittag

Projektziel: Unterstützung beim Schulalltag am Nachmittag

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler von Gemeinschaftsschulen

Ansprechpartner: Rainer Bamberger

5. Ämterlotsen

Projektziel: Vermittlung von Behörden und anderen Diensten und Unterstützung bei Problemen

Zielgruppe: generationsübergreifend

Ansprechpartner: Winfried Schutz, Ilse Wolf, Karin Volz

6. Alltagshilfen Husum „besuchen, begegnen, begleiten“

Projektziel: Gespräche, Informationen, Unterstützung

Zielgruppe: Menschen die nicht mehr mobil sind und wenig Kontaktmöglichkeiten haben

Ansprechpartnerinnen: Ulrike Brede, Gudrun Andresen, Ingrid Lenz-Wellmann, Barbara Wilkens

www.seniortrainer-sh.de

7. Spiele-Nachmittag für Senioren

Projektziel: Anbieten von Freizeitangeboten

Zielgruppe: Senioren

Ansprechpartnerin: Ingrid Lenz-Wellmann

8. Wir helfen über das Bürgerbüro im Amt Südtondern

Projektziel: Hilfe für und für fast alle Lebens- und Sozialfragen

Zielgruppe: Grenzgänger und Grenzpendler und andere hilfesuchende Bürger

Ansprechpartner: Hans Jürgen Johannsen

9. Sicherheitsberatung für Senioren

Projektziel: Durchführung von Vortrags-/Informationsveranstaltungen mit Anregungen und Tipps zur Erhaltung der Verkehrstüchtigkeit sowie zur Verhütung von Verkehrsunfällen und Straftaten. Mitwirkung beim Aufbau und der Unterhaltung eines landesweiten Netzwerkes von Sicherheitsberatern für Senioren.

Zielgruppe: Senioren, die noch am Straßenverkehr teilnehmen

Ansprechpartner: Johannes Schaer

10. Fahrdienst

Projektziel: Unterstützung bei mangelnder Mobilität

Zielgruppe: Ältere und nicht mehr mobile Menschen

Ansprechpartnerin: Elke Andersen

11. Nachbarschaftshilfe

Projektziel: Begleitung bei Arztbesuchen, Einkäufen etc.

Zielgruppe: Senioren

Ansprechpartnerin: Ilse Wolf

12. Das offene Wohnzimmer

Projektziel: Durch Spiele und Gespräche fit im Kopf bleiben

Zielgruppe: Senioren

Ansprechpartner: Gudrun Andresen

13. Café Donnerstag

Projektziel: Gesprächskreis, Erfahrungsaustausch

Zielgruppe: Demenziell Erkrankte und ihre Angehörigen

Ansprechpartnerin: Gudrun Andresen

www.seniortrainer-sh.de

14. Fahrradkurse für Flüchtlinge

Projektziel: Mit Unterstützung der Fahrradklubs vor Ort und der Polizei sollen die deutschen Verkehrsregeln beigebracht werden um Unfälle zu vermeiden.

Zielgruppe: Flüchtlinge und Migranten

Ansprechpartnerin: Karin Volz

15. Selbstverteidigungskurse

Projektziel: Prävention von Gewalt und Schutz in Krisensituationen

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Ansprechpartnerin: Karin Volz

seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen
Landesnetzwerk Schleswig-Holstein

Kiel (derzeit nicht aktiv)

Anlaufstelle: Petra Tudor, Ulrike Pirwitz, Stadtteilgenossenschaft Gaarden eG,
MGH Vinetazentrum
Tel.: 0431 260453-0
E-Mail: stadtteilgenossenschaft@vinetazentrum.de

Schülerpaten

Projektziel: Persönliche Betreuung von Schülern mit schulischen und außerschulischen Problemen

Zielgruppe: Schulkinder

Beginn: 2009

Ansprechpartner: Dr. Dietrich Loeber, Cornelia Rümmeli

Ehrenamtlicher Heimwerkerdienst

Projektziel: Kleine handwerkliche Hilfestellungen im Haushalt, die von gewerblichen Firmen nicht übernommen werden.

Zielgruppe: Senioren, körperlich eingeschränkte Menschen

Beginn: 09.2010

Ansprechpartner: Werner Blum

Stadtteilnetzwerk nördliche Innenstadt Kiel (niki)

Projektziel: Bürgerengagement für aktive Nachbarschaften, soziale und kulturelle Ehrenamtsprojekte und unterstützende Wohnformen

Zielgruppe: generationenübergreifend

Beginn: 05.2011

Ansprechpartner: Bärbel Pook, Werner Blum

seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen
Landesnetzwerk Schleswig-Holstein

Itzehoe/Kreis Steinburg

Anlaufstelle: Volkshochschule Itzehoe,
Georg-Löck-Straße 1, 25524 Itzehoe
Ansprechpartnerin: Corinna Ahrens-Gravert
Tel. 04821-804083-15
email: ahrens-gravert@vhs-itzehoe.de

Aufteilung in Aktionsfeldern

1. Aktionsfeld Jugendmentoring:

-Bewerbungstraining, Rollenspiele, Vorstellungsgespräche, Akquise und Begleitung von Praktikumsplätzen bei einem regionalen Weiterbildungsträger

2. Aktionsfeld Integration:

-Betreuung von Flüchtlingsfamilien als Familienpatin in Kellinghusen
-Organisation der Sprachpaten in Deutsch-Kursen an der VHS

3. Aktionsfeld Kultur/Freizeit/Soziales:

-Organisation von Medikamententransporten und Akquise von Spendengeldern für eine Sozialstation/Krankenhaus in Griechenland
-Projekt Freiwilligenagentur Itzehoe, Unterstützung der Freiwilligenagentur durch Fundraising
-ehrenamtliche Begleitung einer Gymnastikgruppe des Mehrgenerationenhauses in Kellinghusen
-ehrenamtliche Leitung und Betreuung des gemeinnützigen Cafes „Bi uns to Hus“ in Kellinghusen
-ehrenamtliche Leitung des Sozialverbandes/SoVD Kellinghusen

Aufteilung nach Projekten:

Integrations- und Sprachpate

Projektziel: Unterstützung und Begleitung von Asylbewerbern im Alltag, Vermittlung von Deutschkenntnissen

Zielgruppe: Asylbewerber

Laufzeit: seit 2011

Ansprechpartner: Kati Mandt, Uwe Radzuweit

www.seniortrainer-sh.de

seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen
Landesnetzwerk Schleswig-Holstein

Europäischer Unternehmerführerschein / Jugend-Mentoring

Projektziel: Vermittlung von wirtschaftlichem Grundwissen an Schülerinnen und Schüler

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler der 8. bis 10. Klassenstufen an Regional- und Gemeinschaftsschulen

Laufzeit: seit 2011

Ansprechpartner: Jan Jahncke, Tom Liewehr

Projektcafé – Bi uns to hus

Projektziel: Schaffung eines Raumes für

Begegnung und Austausch, Von Bürgern für Bürger – gemeinsam statt einsam

Zielgruppe: offen für alle Bürger – das Netz zwischen Jung und Alt

Laufzeit: ab März 2015 ehrenamtliche Leitung und Betreuung des gemeinnützigen Cafes „Bi uns to Hus“ in Kellinghusen

Ansprechpartner: Manfred Weinrich

Zukunftswerkstatt Lebens(T)raumdorf im Holsteiner Auenland

Projektziel: Marktplatz; Treffpunkt, Austausch der Bürger von Kellinghusen und Umgebung

Zielgruppe: Bisher nicht organisierte Bürger; Flüchtlinge, Geschäftswelt Kaufmannschaft Vereine

Laufzeit: ab 2015

Ansprechpartner: Manfred Weinrich

Schüler Coaching, Ausbildung und Arbeit finden

Projektziel: Bewerbungstraining, Rollenspiele, Vorstellungsgespräche, Akquise und Begleitung von Praktikumsplätzen bei einem regionalen Weiterbildungsträger, Coaching von Jugendlichen mit dem Ziel ein Ausbildungsplatz zu finden

Zielgruppe: Alle jungen Frauen und Männer, die beim Jobcenter Steinburg bzw. bei der Agentur für Arbeit ausbildungs- und arbeitsuchend gemeldet?

Laufzeit: ab 2015

seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen
Landesnetzwerk Schleswig-Holstein

Meldorf

Anlaufstelle: Volkshochschulen in Dithmarschen e.V.,
Süderstr. 16 / Ditmarsia, 25704 Meldorf

Ansprechpartnerin: Petra Giese

Tel.: 04832 4243

E-Mail: p.giese@vhs-dithmarschen.de

Alter schafft Neues

Projektziel: Teilnahme am Modellprogramm des Bundesministeriums für Familien, Senioren, Frauen und Jugendliche. Einbindung der Bewohner in die Qualitätssicherung der Kommune, Schaffung von 75 km Wanderwegen.

Zielgruppe: generationsübergreifend

Beginn: 2009

Ende: 2017

Ansprechpartner: Günter Bielenberg, Dieter Büchmann, Achim Krumbiegel, Regina Lemm, Andreas Münch, Gerhard Schulze

Aufbau Kohlmuseum Wesselburen

Projektziel: Das Museum zeigt die Entwicklung der Landwirtschaft am Beispiel des Kohls und soll auch als außerschulischer Lernort genutzt werden.

Zielgruppe: Schulen und Touristen

Beginn: 2005

Ende: 2016

Ansprechpartner: Achim Krumbiegel

Besuchsdienst

Projektziel: Will helfen, soziale Netzwerke zu erhalten und zu erweitern bzw. neue Brücken zu bauen.

Zielgruppe: Alle Menschen unterschiedlichen Alters, die auf Grund von Krankheit, Lebenskrisen oder Behinderung nicht mehr am sozialen Leben teilnehmen.

Beginn: 2008

Absprechpartner: Monika Ilg, Herta Thomsen

Bouleplatz

Projektziel: Verbesserung der Freizeitgestaltung

Zielgruppe: Alle Bürger aus Meldorf und Umgebung

Beginn: 2012

Ansprechpartner: Günter Bielenberg, Dieter Büchmann, Andreas Münch, Gerhard Schulze

Carsharing

Projektziel: Autoteilen unter Privatleuten

Zielgruppe: Alle Bürger – besonders Senioren, die ihr Auto nicht mehr als zwei Stunden pro Tag benutzen.

Beginn: 2009

Ansprechpartner: Gerhard Schulze

seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen
Landesnetzwerk Schleswig-Holstein

Demographischer Wandel in Albersdorf und Umgebung

Projektziel: Veränderung des Bewusstseins für die sich verändernde Bevölkerungsstruktur und Hilfe bei der Gestaltung der Folgen für die Bürger.

Zielgruppe: Interessierte Bürger aus Albersdorf und Umgebung.

Beginn: 2014

Mitarbeit: Monika Illg und Herta Thomsen

Dolmetscher für Deutsch-Polnischen Jugendaustausch in Wöhrden

Projektziel: Unterstützung und Betreuung Jugendlicher und Kinder, z.B. auch Hausaufgaben

Zielgruppe: Deutsche und polnische Jugendliche und Gruppen

Beginn: 2009

Ansprechpartner: Maria und Wolfgang Friedel

Ehrenamtmesse Dithmarschen/Meldorf 2018

Projektziel: Ersatz/Fortführen der ehem. Ehrenamtmessen im Kreis

Zielgruppe: Aktive und Interessierte am Ehrenamt

Beginn: 2017

Ansprechpartner: Hilke Schlickmann-Sturz, Achim Krumbiegel

Ehrenamtlicher Berater für Bewohnerbeiräte in Einrichtungen für Menschen mit Pflegebedarf und Behinderungen

Projektziel: Bewohnerbeiräte bei seiner Vermittlerrolle zwischen Bewohner und Einrichtungsleitung/Pflegeleitung zu unterstützen. Grundlagen sind das „Gesetz zur Stärkung von Selbstbestimmung und Schutz von Menschen mit Pflegebedarf oder Behinderung – SbStG“, sowie „Landesverordnung über stationäre Einrichtungen nach dem Selbstbestimmungsstärkungsgesetz“ – SbStG-DVO.

Zielgruppe: Menschen mit Pflegebedarf und Behinderungen

Beginn: 07/2015

Ansprechpartner: Jürgen Szczecinna

Erzähl-Café

Projektziel: Eine sprachliche Brücke zwischen Menschen aus verschiedenen Ländern schlagen.

Zielgruppe: Migranten, Spätheimkehrer, einsame Personen, speziell Russlanddeutsche

Beginn: 2006

Ansprechpartnerin: Monika Illg und Herta Thomsen

Betreuung von Asylbewerbern

Projektziel: Betreuung und Unterstützung von Asylbewerbern bei Behördengängen und bei Problemen des täglichen Alltags.

Zielgruppe: Asylbewerber

Beginn: 2015

Ansprechpartner: Heinz-Jürgen Templin

seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen
Landesnetzwerk Schleswig-Holstein

Internetbegegnungsstätte in Meldorf

Projektziel: Älteren Menschen das Internet näher bringen und die Angst vor neuen Medien nehmen.

Zielgruppe: Senioren

Beginn: 2003

Ansprechpartner: Walter Laurich, Jürgen Szczecinna

Jugend-Mentoring: Berufswahlpass

Projektziel: Unterstützung bei der Berufsorientierung und bei der Entwicklung der Ausbildungsreife

Zielgruppe: Jugendliche in Förder- und Gemeinschaftsschule in der Phase der Berufsorientierung

Beginn: 2011

Ansprechpartner: Hilke Schlieckmann-Sturz,

Kinderwanderung von Kirchengemeinde zu Kirchengemeinde

Projektziel: Kinder lernen christliches Leben in den Kirchengemeinden Dithmarschens kennen. (1Woche jährlich)

Zielgruppe: Kinder von 6-10 Jahren

Beginn: 2013

Ansprechpartner: Annegret Bahl-Wurm und das Kinderreferat der Diakonie Meldorf

Kunst und Krempel

Projektziel: Einführung der Kinder in handwerkliche Grundfertigkeiten

Zielgruppe: Kinder im Schulalter aus Meldorf und Umgebung

Beginn: 2009

Ansprechpartner: Irmgard Bühler, Maria und Wolfgang Friedel, Annegret Bahl-Wurm

Kunst und Kultur verbinden

Projektziel: Hürden abbauen/reduzieren beim Zugang zu Aktivitäten + Veranstaltungen im Bereich Kunst und Kultur

Zielgruppe: alle Interessierten

Beginn: 2015

Ansprechpartner: Günther Stegen

Lesepatin

Projektziel: Sprachbildung durch Vorlesen von Kinderliteratur und Geschichten im „AWO Kinderhaus“ und „Dom am Meer“ in Meldorf

Zielgruppe: Kindergartenkinder

Beginn: 2010

Ansprechpartner: Irmgard Bühler

Migrantenhilfe

Projektziel: Eingliederung von Migrantenkinder in unser Schulsystem

Zielgruppe: Betreuung von Migrantenkinder vor dem normalen Schulunterricht

Beginn: 2011 – Sommer 2014 beendet und der Schule übergeben,

Ansprechpartner: Regina Lemm

Netzwerk „Kinder in Not“- in Zusammenarbeit mit dem Kinderschutzbund Heide

Projektziel: z.B. Kindertreff, Hausaufgabenhilfe, usw.

Zielgruppe: Kinder im Grundschulalter und deren Mütter

Beginn: 2013

Ansprechpartner: Dieter Beuse

www.seniortrainer-sh.de

seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen
Landesnetzwerk Schleswig-Holstein

Schädel- und Hirnpatienten in Not „Wachkoma“

Projektziel: Gemeinsam Schicksale bewältigen

Zielgruppe: Betroffene und deren Angehörige

Beginn: 2009

Ansprechpartnerin: Anne-Regine Maaßen

Schulmediation

Projektziel: Abbau von Spannungen zwischen Schülern, Lehrern und Eltern, bessere Chancen für die persönliche Zukunft erzielen.

Zielgruppe: Schüler in Brunsbüttel

Beginn: 2010

Ansprechpartner: Brunhild und Ingo Fuhrmann

Seniorenachmittag „Im Treff“ in Meldorf

Projektziel: Information und Kommunikation mit der älteren Generation

Zielgruppe: Senioren

Beginn: 2007

Ansprechpartner: Dieter Büchmann

Sicherheitsberatung für Senioren

Projektziel: Durchführung von Vortrags-/Informationsveranstaltungen mit Anregungen zur Verhütung von Straftaten und Tipps zur Erhaltung der Verkehrstüchtigkeit sowie zur Verhütung von Verkehrsunfällen. Mitwirkung beim Aufbau und der Unterhaltung eines Netzwerkes. In Zusammenarbeit mit RfK und LP in S-H.

Zielgruppe: Senioren

Beginn: 2014

Ansprechpartner: Jürgen Szczecinna, Nico Köhler-Trotzki

Stiftung gegen Extremismus und Gewalt in Heide und Umgebung

Projektziel: Denkanstöße für junge Menschen in unserer Umgebung geben. Anreize, unsere demokratische Gesellschaft mit Meinungsvielfalt und Toleranz zu stärken.

Zielgruppe: Unsere Gesellschaft

Ansprechpartner: Dieter Beuse

Verwitwete Partner helfen einander

Projektziel: Gemeinsam lernen mit dem Verlust des Partners zu leben.

Zielgruppe: Unsere Gesellschaft

Beginn: 2010

Ansprechpartner: Anne - Regine Maaßen

Wanderungen in Dithmarschen

Projektziel: Freizeitgestaltung und Fitness für Senioren

Zielgruppe: Senioren

Beginn: 2012

Ansprechpartner: Walter Laurich

seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen
Landesnetzwerk Schleswig-Holstein

Neumünster

Anlaufstelle: Stadt Neumünster, Seniorenbüro, Großflecken 71, 24534 Neumünster

Ansprechpartnerin: Christiane Johannsen

Tel.: 04321 942 2754

E-Mail: christiane.johannsen@neumunster.de

Gesprächskreis für Aussiedler

Projektziel: Erzählnachmittage mit russlanddeutschen Frauen

Zielgruppe: Aussiedler

Beginn: 2004

Ansprechpartnerinnen: Christel Bendfeldt, Martina Nippe

Erzählcafe

Projektziel: Biografiearbeit mit Senioren in Kooperation mit dem Diakonischen Werk

Zielgruppe: Senioren

Beginn: 2005, abgeschlossen

Ansprechpartnerin: Christel Bentfeldt

Kulturtafel

Projektziel: kulturelle Teilhabe für finanziell Benachteiligte

Zielgruppe: generationsübergreifend

Beginn: September 2014

Ansprechpartnerin: Heidrun Rohwer

Kulturinitiative Jung und Alt in Faldera

Projektziel: Organisation von Stadtteilstesten

Zielgruppe: generationenübergreifend

Beginn: 2004

Ansprechpartnerin: Dorothea Jahner

Begleitung von Mentees

Projektziel: Begleitung von Frauen auf dem Weg in die berufliche, politische oder gesellschaftliche Verantwortung

Zielgruppe: Frauen

Beginn: 2005 – 2006

Ansprechpartnerin: Gabi Hildebrandt

www.seniortrainer-sh.de

Landesnetzwerk

Initiierung von Diabetes-Sportgruppen

Projektziel: Gesundheitsvorsorge für Diabetes II-Patienten

Zielgruppe: Menschen mit Diabetes II-Erkrankung

Beginn: 2006

Ansprechpartner: Dr. Jürgen Heuer

Vortragsveranstaltungen zur Gesundheitsvorsorge

Projektziel: Gesundheitliche Informationen für Senioren

Zielgruppe: Senioren

Beginn: 2007 auf Anfrage

Ansprechpartnerin: Elke Burghard

Gepflegt alt werden

Projektziel: Informationen zu Pflege, älter werden, in Kooperation mit der AWO

Zielgruppe: Senioren

Beginn: 2007 abgeschlossen

Ansprechpartnerin: Dorothea Jahner

Mitorganisation der Ehrenamtsmesse

Projektziel: Planung und Organisation der Ehrenamtsmesse in Neumünster 2006

Zielgruppe: generationenübergreifend

Beginn: 2005 abgeschlossen

Ansprechpartner: Wolfhard Hammen

NeLe – Neumünster Leselust

Projektziel: Vorlesen für Kinder in Kindergärten und Schulen, für Erwachsene in Seniorenheimen sowie besondere literarische Abende

Zielgruppe: generationenübergreifend

Beginn: 2006

Ansprechpartnerin: Christel Bendfeldt

Aktion „miteinander – füreinander“

Projektziel: Erarbeitung eines Konzepts zur Verbesserung der ehrenamtlichen Unterstützung und Förderung des ehrenamtlichen Engagements in Seniorenpflegeheimen

Zielgruppe: Menschen mit Interesse am Ehrenamt

Beginn: 2006 abgeschlossen

Ansprechpartnerin: Gabi Hildebrandt

Aktion „Ehrenamt sichtbar machen“

Projektziel: Erarbeitung eines Ehrenamts-Buttons für aktive ehrenamtlich tätige BürgerInnen in Neumünster

Zielgruppe: generationenübergreifend

Beginn: 2006 abgeschlossen

Ansprechpartnerin: Gabi Hildebrandt

Hörzeitung auf CD für Blinde und Sehbehinderte

Projektziel: Wöchentliches Besprechen und Produzieren einer Audio-CD mit aktuellen Artikeln aus den Tageszeitungen und Nachrichtenmagazinen

Zielgruppe: Blinde und sehbehinderte Menschen

Beginn: 2007

Ansprechpartnerin: Karin Foth

Qualifizierung zu Ehrenamtskoordinatoren in Neumünsteraner Pflegeheimen

Projektziel: Entwicklung eines Konzepts für eine 10-tägige Qualifizierung zur Koordination der Ehrenamtlichen Mitarbeit in der stationären Altenhilfe

Zielgruppe: Menschen mit Interesse am Ehrenamt

Beginn: 2007 abgeschlossen

Ansprechpartnerin: Gabi Hildebrandt

Erzählalon im Mehrgenerationenhaus

Projektziel: Moderierte biografische Gesprächsrunde für Senioren

Zielgruppe: Senioren

Beginn: 2008

Ansprechpartnerin: Anke Ciecierski-Ehlers

Plattdüütsch in Gorland

Projektziel: Klönschnacktreffen rund um den Stadtteil

Zielgruppe: generationenübergreifend

Beginn: 2008 - Ansprechpartner: Heinz Fieroh

Sozialpraktikum in der Gemeinschaftsschule Faldera

Projektziel: Förderung der sozialen Kompetenzen

Zielgruppe : Schüler /innen

Beginn: 2010

Ansprechpartner: Elke Burghard, Jens Uwe Kortum

Schulexperimente

Projektziel: Naturphänomene Förderschülern durch Experimente näher bringen

Zielgruppe: Schüler der 7. Klasse

Beginn: 2011

Ansprechpartner: Marlies Brandt

Tauschring

Projektziel: Nachbarschaftshilfe und soziale Kontakte

Zielgruppe: generationenübergreifend

Beginn: 2006

Ansprechpartner: Michael Maas

Seniorenakademie

Projektziel: praktische Angebote für Senioren

Zielgruppe: Senioren

Beginn: 2010

Ansprechpartnerin: Gabi Hildebrandt

Freizeitbörse

Projektziel: Senioren lernen sich kennen, um gemeinsam Freizeit zu verbringen

Zielgruppe: Senioren

Beginn: Juli 2012

Ansprechpartnerinnen: Heidrun Rohwer, Anke Thiemann

Senioren stricken für Senioren

Projektziel: Senioren in Pflegeeinrichtungen erhalten selbstgestrickte Decken

Zielgruppe: Senioren

Beginn: August 2013

Ansprechpartnerin: Bärbel Paun

Schnupperpraktikum für soziale Berufe

Projektziel: Senioren begleiten Schüler im Schnupperpraktikum an der GS Brachenfeld

Zielgruppe: generationenübergreifend

Beginn: September 2013

Ansprechpartnerin: Gabi Hildebrandt

Fotoausstellung „Alter kratzt an Schönheit nicht“

Projektziel: positive Darstellung von Alter

Zielgruppe: generationenübergreifend

Beginn: 2014

Ansprechpartnerin : Dorothea Jahner

Kulturtafel

Projektziel: kulturelle Teilhabe bei geringem Einkommen

Zielgruppe: generationenübergreifend

Beginn: 2014

Ansprechpartnerin: Heidrun Rohwer

Bücherzelle

Projektziel: Förderung des Lesens

Zielgruppe: generationenübergreifend

Beginn: 2015

Ansprechpartnerin: Christel Bendfeldt

Buchstart

Projektziel: Förderung des Lesens, Sprachförderung

Zielgruppe: Eltern mit Kindern ab 1 Jahr

Beginn: 2017

Ansprechpartnerin: Brigitte Siedschlag

seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen
Landesnetzwerk Schleswig-Holstein

Plön

Anlaufstelle: Kreisvolkshochschule Plön e.V.,
Krabbe 17, 24306 Plön
Ansprechpartnerin: Heike Zura
Tel.: 04522 2327
E-Mail: info@kvhs-ploen.de

Technikerstammtisch

Projektziel: Erfahrungswissen von Technikern, Handwerkern u.ä. Fachleuten in monatlichen Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen austauschen und weiterhin nutzbar machen

Zielgruppe: Senioren

Beginn: 2007

Ansprechpartner: Peter Sindt

Gärtnern mit Kindern

Projektziel: Kinder aus vier Kindergärten und zwei Schulen gärtnern mit ihren Gartenpaten in ihrem Projektgarten in Preetz

Zielgruppe: generationenübergreifend

Beginn: 2008

Ansprechpartnerin: Ingeborg Wittig

Jugendmentoring

Projektziel: Gründung und Erhalt einer Schülerfirma

Zielgruppe: Schüler

Beginn: 2011

Ansprechpartner: Wolfgang Boppel

Les- und Erzählkreis für Erwachsene und Kinder

Projektziel: Vorlesen und Leseaktionen

Zielgruppe: Erwachsene und Kinder

Beginn: 2012

Ansprechpartner: Eckhard Fritz

Gemeinsam häkeln, gemeinsam helfen

Projektziel: Handarbeiten und Verkauf für gemeinnützige Zwecke

Zielgruppe: generationenübergreifend

Beginn: 2013

Ansprechpartnerin: Ellen Gottwald

Sprachpatenschaften für Migranten

Projektziel: Deutschunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene in Kleingruppen

Zielgruppe: Flüchtlinge / Migranten

Beginn: 2015

Ansprechpartnerin: Inge Vahland

www.seniortrainer-sh.de

Landesnetzwerk

seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen
Landesnetzwerk Schleswig-Holstein

Rendsburg

Anlaufstelle: Volkshochschule Rendsburg Ring e.V.,

Arsenalstr. 2-17, 24768 Rendsburg

Ansprechpartnerin: Elisabeth Pohlmeier

Tel.: 04331-208812

Email: pohlmeier@vhs-rendsburg.de

Heiteres Gedächtnistraining

Projektziel: Gedächtnistraining nach Dr. Franziska Stengel

Zielgruppe: Senioren

Beginn: 21.01.

2012

Ansprechpartnerin: Helga Jahn

Singlestammtisch

Projektziel: Treffen, Ausflüge, Div. Aktionen je nach Interesse der Teilnehmer

Zielgruppe: Senioren

Beginn: 06.05.2014/2012

Ansprechpartnerin: Helga Jahn

Jugend Mentoring Schacht-Audorf

Projektziel: Schülerfirma, Berufswahlpass, Berufsorientierung

Zielgruppe: Jugendliche

Beginn: 2011

Ansprechpartner: Lutz Zenker

Schulgarten an der Christian-Timm-Schule RD

Projektziel: Gartenneuanlage-Gartenbetreuung

Zielgruppe: Jugendliche/Schüler

Beginn: 07.04.2015

Ansprechpartner:

Jugend Mentoring Offene Ganztagschule Neuwerk

Projektziel: Unterstützung OGS (Vorlesen, Mathematik etc..)

Zielgruppe: Schulkinder

Beginn: 2012

Ansprechpartner: Ilse Lissowsky

Männer aktiv

Projektziel: Männliche Senioren untereinander ins Gespräch bringen

Zielgruppe: Senioren

Beginn: 08.01.2013

Ansprechpartner: Hans-Otto Kühl

500 Jahre Reformation Jubiläum 2017 Rendsburg

Projektziel: Auswirkungen der Reformation (95 Thesen) auf Rendsburg

Zielgruppe: alle Interessierten

Beginn: 03.03.2015

Ansprechpartner: Hans-Otto Kühl

www.seniortrainer-sh.de

seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen
Landesnetzwerk Schleswig-Holstein

Beratung von Berufsschülern im Berufsbildungszentrum (BBZ) am NOK

Projektziel: Beratung von Auszubildenden bei Problemen während der Ausbildung

Zielgruppe: Auszubildende

Beginn: 05.08. 2013

Bewerbungscoaching im (BBZ) am NOK

Projektziel: Unterstützung, Beratung von Schülern/innen in der Bewerbungsphase

Zielgruppe: Schüler / Auszubildende

Beginn: 12.11.2013

Ansprechpartner: Sibylle Küter

DAZ-Klassenbetreuung am BBZ in Eckernförde

Projektziel: Unterstützung im Sprachunterricht

Zielgruppe: Schüler / Migranten

Beginn: 30.06.2015/2.11.2013

Ansprechpartner: Helga Jensen, Annegret Büttner

Jugendmentoring im BBZ

Projektziel: Unterrichtsbegleitung bei den Fachpraktikern im Verkauf

Zielgruppe: Auszubildende

Beginn: 06.01.2015

Ansprechpartner: Gitta Heinze

Unterstützung Rendsburger Tafel

Projektziel: Koordinierung, Sponsorenbetreuung, allg. organisatorische Aufgaben

Zielgruppe: Notleidende

Beginn: 03.02.2015

Ansprechpartner: Gitta Heinze

Hausaufgabenbetreuung, OSG Schule Obereider

Projektziel: Unterstützung von Schülern/innen bei den Hausaufgaben

Zielgruppe: Schüler

Beginn: 20.03. 2014

Ansprechpartner: Sabine Ivers

Unterstützung Kinderschutzbund

Projektziel: Betreuung von Kindern – vorlesen, basteln

Zielgruppe: Kinder

Beginn: 05.11. 2013

Ansprechpartner: Christa Haase

Flüchtlingsarbeit

Projektziel: Unterstützung des UTS bei den Integrationsangeboten

Zielgruppe: Flüchtlinge/Migranten

Beginn: 30.06.2015

Ansprechpartner: Gerd Katzer

Flüchtlingsarbeit/Patenschaft

Projektziel: Unterstützung und Betreuung bei der Integration, personenbezogene Patenschaft

Zielgruppe: Flüchtlinge/Migranten

Beginn: 15.07.2015

Ansprechpartner: Norbert Schmidt

www.seniortrainer-sh.de

Landesnetzwerk

Schleswig

Anlaufstelle: Stadt Schleswig, Fachbereich Bürgerservice, Fachdienst Bildung und Familie,
Rathausmarkt 1, 24837 Schleswig
Ansprechpartnerin: Dagmar Kijeloff
Telefon: 04621 - 814 380
E-Mail: d.kijeloff@schleswig.de

Aufteilung in Aktionsfelder:

Aktionsfeld Kultur/Freizeit/Soziales

Projekt „KulturLeben“

Kulturelle Teilhabe ermöglichen; kostenfreie Vermittlung von nicht verkauften oder gespendeten Eintrittskarten an Menschen aus Schleswig mit geringem Einkommen.

Aktionsfeld Kita/Schule

Projekt „Gärtnern mit Kindern“

Gestaltung und Bearbeitung eines Gartens an einer Grundschule. Im Winter wird mit den Kindern gekocht, wenn möglich Verarbeitung der Ernte, teilweise auch handwerkliche Betätigung, wie z. B. Bau eines Insektenhotels.

Projekt „Ausbildungsbegleitung/Förderung von Schülerinnen und Schülern“

Betreuung, Begleitung und Unterstützung von vom Ausbildungsabbruch bedrohten Auszubildenden, um sie zu einem erfolgreichen Berufsabschluss zu führen sowie Förderunterricht an den Beruflichen Schulen.

Aktionsfeld Integration

Projekt: „Flüchtlingshilfe – Unterstützung und Betreuung bei der Integration“

Lotsentätigkeit in allen anfallenden Belangen

Aufteilung in Projekte:

Finanz- und Organisationsberatung, Controlling

Projektziel: Prüfung und Optimierungsvorschläge

Zielgruppe: Vereine, Stiftungen

Beginn: 2010

Ansprechpartner: Rudolf Schummann

Ausbildungsbegleiter

Projektziel: Betreuung, Begleitung und Unterstützung von Ausbildungsabbruch bedrohter Auszubildender, um sie zu einem erfolgreichen Berufsabschluss zu führen.

Zielgruppe: Auszubildende und Ausbildungsbetriebe

Beginn: 2011

Ansprechpartner: Beate und Rudolf Schummann

Gärtnern mit Kindern

Projektziel: Gestaltung eines Gartens an der Grundschule St. Jürgen in Schleswig.

Zielgruppe: Schulkinder, Eltern

Beginn: 2012

Ansprechpartner: Mirka Gerowski, Irma Hansen

Sicherheitsberater für Senioren

Projektziel: Durchführung von Vortrags-/Informationsveranstaltungen zu unterschiedlichen Sicherheitsaspekten

Zielgruppe: Senioren

Beginn: 2015

Ansprechpartner: Rudolf Schummann

Mühle Nicola

Projektziel: Unterstützung einer Stiftung mit dem Zweck „Förderung der Heimatpflege und Heimatkunde“ durch Öffnung, Führung, Mehlverkauf

Zielgruppe: Allgemeinheit - generationsübergreifend und Einrichtungen der schulischen Bildung

Beginn: 2015

Ansprechpartner: Walter Ahlers, Peter Heinrich Bruhn, Irma Hansen, Christa Jochims, Beate und Rudolf Schummann

Flüchtlingsarbeit

Projektziel: Unterstützung und Betreuung bei der Integration

Zielgruppe: Flüchtlinge/Migranten

Beginn: 2015

Ansprechpartner: Peter-Heinrich Bruhn, Irma Hansen

seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen
Landesnetzwerk Schleswig-Holstein

Stockelsdorf

Anlaufstelle: Lotsendienst Beratungsstelle für Seniorinnen und Senioren und deren Angehörigen e.V.,
Segeberger Straße 10, 23617 Stockelsdorf

Helmut Vogt

Telefon: 0451-290 57 868

E-Mail: leander-anna@web.de

Erzählen von Märchen

Projektziel: Vorlesen und Erzählen von Märchen

Zielgruppe: Kinder in der Gemeindebücherei

Beginn: 2010

Ansprechpartnerin: Karin Wiggers

Hausaufgabenbetreuung

Projektziel: Unterstützung für Schulkinder im Einzelunterricht

Zielgruppe: Kinder der Klassenstufe 5 bis 8

Beginn: 2009

Ansprechpartner: Henning Gossé

Linolschnittkurse für Kinder und Senioren

Projektziel: Erlernen der Technik des Linolschnitts und des Druckens der Bilder, verbunden mit der Förderung der Feinmotorik, der Sorgfalt und der Geduld

Zielgruppe: Kinder, Senioren

Beginn: 2009

Ansprechpartner: Hans-Joachim Volkening

Bewerbungstraining für Jugendliche

Projektziel: Hilfe für Jugendliche bei der Suche nach einem geeigneten Beruf und der Zusammenstellung der Bewerbungsunterlagen sowie Training von Bewerbungsgesprächen

Zielgruppe: Schüler der Klassenstufen 8 und 9

Beginn: 2009

Ansprechpartner: Hans-Joachim Volkening

Lesepate/in

Projektziel: Unterrichtsbegleitende Unterstützung von Kindern beim Erlernen der Lesefertigkeit

Zielgruppe: Grundschul Kinder Klassen 1 - 4

Beginn: 2012

Ansprechpartner: Karin Wiggers, Till Niemeyer, Christiane Deeg

Spiele für Senioren

Projektziel: Spielen von Brett- und Kartenspielen

Zielgruppe: Senioren

Beginn: 2010

Ansprechpartnerin: Helga Mascher

www.seniortrainer-sh.de

Landesnetzwerk

seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen
Landesnetzwerk Schleswig-Holstein

Betreuung von Flüchtlingen / Asylanten

Projektziel : Lebenshilfe für Flüchtlinge und Asylanten in der Gemeinde. Deutsche Konversation, Fahrradbörse

Beginn : 2014

Ansprechpartnerin : Helga Holthusen

Städtepartnerschaft

Projektziel : Vertiefung und Ausbau des partnerschaftlichen Miteinander, Begegnungen

Zielgruppe : Bewohner der Gemeinde Stockelsdorf und der französischen Partnergemeinde

Ansprechpartnerin : Bärbel Krüger

Die akademie am see. Koppelsberg ist Geschäftsführender Projektträger des Landesnetzwerk seniorTrainerin Schleswig-Holstein

Das Landesnetzwerk seniorTrainerin Schleswig-Holstein wird gefördert durch das

**Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren
in Schleswig-Holstein**

www.seniortrainer-sh.de

Landesnetzwerk